



Pétalos de Rosa

Extractos de los
Satsangs de Sri Babuji

Meditación

GURUJI: La meditación es una expresión y una experiencia de nuestro amor, de nuestra necesidad, de nuestro objeto de amor. Fíjate, por ejemplo, cuando salgo de la sala después del *satsang*, te sientas en silencio. Toda la charla que normalmente acude a la mente no es necesaria en esos momentos. Habrás retenido algunas palabras, algunas partes, algo habrá sido absorbido del *satsang*. No es la teoría intelectual, o los conceptos, o las enseñanzas. La mente se niega a pensar, se absorbe, se disuelve, se desvanece. Te quedas simplemente sentado, con los ojos cerrados, y sientes la alegría en tu interior. *Esa experiencia de gozo es la meditación.*



Guruji at Tirumala Temple, 1995



DEVOTO: Gurují, ¿Qué es la meditación profunda y qué papel juegan los pensamientos en ella?

GURUJI: La meditación profunda es una experiencia extática en la que uno se siente lleno a rebosar. Es la experiencia de la plenitud, por la que uno se siente tan embargado que ya no importa si los pensamientos acuden o no. Nuestra atención está tan concentrada en la experiencia que los pensamientos se vuelven completamente secundarios; aunque surjan, no tienen poder para distraernos de la experiencia..



GURUJI: El principal propósito de la meditación es despertar nuestro amor. La verdadera meditación empieza cuando nuestro amor se despierta. La meditación no es convertir a un ser humano en una piedra: inmóvil, estoico, indiferente, sin ningún pensamiento, sin emociones. La meditación es convertir una piedra en un ser humano. Si las emociones se cultivan y se armonizan, pueden encontrar una expresión útil en la vida. Si una emoción es más fuerte, las demás se armonizarán con ella de forma natural. La meditación no consiste en mantener la mente en blanco. Se trata de experimentar el sabor de la vida, no de retirarse de la vida, no de cerrarse a la vida.

¡La vida es tan natural! Si te cierras al resto del mundo, te cierras a la Verdad misma. Y, como la vida es algo más que no eres aún capaz de experimentar, en la meditación llegas a

experimentar también esa parte. Se le puede llamar la búsqueda de la Verdad, pero, en esa búsqueda, no rechaces el resto de la vida pensando que todo es maya (ilusión), o shunya (vacío). Más bien, ¡participa en la vida! ¡abraza la vida !



GURUJI: Cuando la meditación se vuelve una expresión de nuestros esfuerzos por concretar nuestro sentido abstracto de la plenitud, entonces, automáticamente estamos más alerta, el interés llega de forma automática. Cuando existe amor hacia nuestro objeto de amor, uno de los síntomas o subproductos es el estado de alerta. No es estar sentados en un cenagal de apatía, mirando el reloj, mirando el tiempo –eso no es estar atentos. Cuando hay interés y atención, aunque te sientes dos o tres horas, no mirarás el reloj.



DEVOTO: Guruji, cuando nos sentamos a meditar, ¿debemos usar alguna técnica?

GURUJI: ¡Nada! Simplemente siéntate y siente el gozo en ello; la meditación verdadera es, en realidad, experimentar el gozo. Si la mente fluctúa, intenta enfocarte en Baba de la manera que mejor te venga, invocando su nombre, o pensando en él, como sea. Cuando llegue el momento en que ni siquiera seas consciente de que estás meditando, esa es la meditación correcta. La sensación es como cuando estás realmente hambriento y no hay ningún restaurante a tu alrededor. Corres de acá para allá hasta que, finalmente, encuentras un restaurante y comes con avidez. Después de comer, ¿cómo te sientes? Dices: “¡Oh, Dios mío! ¡Estaba delicioso!” Sientes una satisfacción inmensa. Y entonces, viene: “¡Ah, ahora me apetece echarme una siesta!”. La verdadera meditación es como una siesta, cuando tus ojos se cierran sin esfuerzo por la experiencia de la satisfacción plena.



DEVOTO: Guruji, ¿qué se puede hacer si la mente no siente el gozo y no puede permanecer enfocada en Baba?

GURUJI: Sin forzar la mente, intenta pensar y conectarte con tu objeto de amor de la forma que puedas. Haz cualquier cosa que te conecte más y más, porque esa conexión es lo que te dará la plenitud, la experiencia del gozo. Tu objeto de amor te da por sí mismo la experiencia: el gozo es su naturaleza. Una vez estás experimentando el gozo, no hacen falta la forma o otros medios. Pero tenerlo todo el tiempo no es posible y muchas veces lo perdemos, de modo que tenemos que inventar nuestros propios medios para estar conectados.



GURUJI: Como aman tanto a Baba, a las personas como yo les gusta mirarle, pensar en él todo el tiempo y hablar de él –no hay nada que prefieran hacer. No pueden hacer otra cosa porque quieren estar siempre con él. Para estas personas, su amor no es un esfuerzo o un medio para hacer algo –meditar, contemplar, o hacer *nama*. Para ellos, estas no son prácticas espirituales hechas para lograr un objetivo, son simplemente expresiones de su amor. Y todas las prácticas espirituales se deberían hacer así –eso es lo que yo siento. Y lo que obtienes de Baba –la plenitud, la meta final– no depende directamente de esto. Como si dijera: “Ya que has meditado en mí durante cuatro horas, te daré el gozo” –¡no! No tiene relación directa con ello. Porque ellos lo hacen simplemente como una expresión de su amor por Baba, no como un medio para conseguir nada; saben que Baba se lo dará en cuanto estén listos para recibirlo.



GURUJI: Mientras tengamos el amor, la meditación llegará naturalmente. Entonces, gradualmente, todo lo que hacemos durante el día se convierte en una expresión de nuestro amor, no solo estar aquí sentados durante una hora mirando a Baba. Hay diferentes maneras de expresar ese amor; la meditación es una de ellas. Cuando todos nuestros actos están expresando nuestra experiencia del amor, todo se convierte en parte de la meditación.



GURUJI: Ya que no puedes quedarte sentado sin moverte durante veinticuatro horas y permanecer enfocado, necesitas algo más. El cuerpo necesita cierta actividad, porque hay tantos patrones y deseos que nos distraen. La solución está en dejar que todos estos patrones se canalicen de tal forma que la actividad que hacemos esté, finalmente, relacionada con Baba. Así que mientras lo hacemos, nos acordamos de él y sentimos la satisfacción de hacerlo por él, o para él, mientras lo recordamos. Luego, después de algún tiempo, cuando la mente se aclara lo suficiente, simplemente siéntate y experimenta nuevamente la felicidad durante todo el tiempo que puedas. Después de algún tiempo, una vez más la mente empieza a agitarse. Y entonces, nuevamente se necesita algo de actividad. Al trabajar de esta manera, las horas de meditación y quietud se prolongan hasta que, finalmente, no hay necesidad de levantarse de nuevo. Cuando la necesidad de moverse se ha ido, no importa si te sientas o te levantas, ambas cosas son lo mismo.

Pero aquí lo más importante es: mucha gente cuida lo que hace durante la meditación, pero no presta atención a lo que hace fuera de ella. Entonces, dicen: “Oh, llevamos meditando, haciendo japa, dos, cinco o diez años, y todavía no ha pasado nada”. Esto se debe a que solo se fijan en lo que hacen durante la meditación. Pero, os lo digo, lo que decide, lo que modifica, lo que estropea o lo que mantiene lo que hacéis en la meditación, es lo que hacéis fuera de la meditación –por lo general la gente no se preocupa de eso. Pero si os enfocáis en lo que hacéis fuera de la meditación, no tendréis que hacer absolutamente ningún esfuerzo en la meditación –esta llegará de forma natural. Intentad llevar a cabo la rutina del día entero, de tal manera que se vuelva significativa y plena, manteniéndola cada vez más centrada en Baba. ¡Hacedlo! ¡Luego, observad cómo os sentáis y cómo lo experimentáis!



DEVOTO: ¿Cómo sabemos que estamos realmente meditando y no simplemente sentados con los ojos cerrados?

GURUJI: Se juzga a un árbol por su fruto. Lo que estás haciendo fuera de la meditación te lo dirá –no necesitas ninguna otra prueba. Para ver tu antebrazo no necesitas un espejo. La calidad de tu meditación se puede ver por lo que haces en tu vida diaria.



GURUJI: Trabajar en el mundo y meditar, ambos se convierten en sadhana (práctica espiritual) hasta que lleguemos a la meta. No limites la meditación al tiempo que pasas sentado con los ojos cerrados, porque esa es solo una parte de tu vida –tu vida no es solo eso. Haz de la meditación una parte de tu vida, pero convierte toda tu vida en parte de tu meditación. ¿Cómo? Baba dijo: “Medita sobre mí en forma de gozo. Si no eres capaz de hacerlo, entonces medita en mí en esta forma que estás viendo”. Pero su preferencia era el gozo, el “gusto” de la vida, el sabor de la vida. Cuando realmente disfrutas de algo, aparecen todos los síntomas de la meditación. ¿Por qué cierras los ojos cuando pruebas algo delicioso? Porque lo disfrutas y te sientes plenamente satisfecho –¡eres feliz! Lo que te pido es que disfrutes del sabor de la vida. La meditación es el goce que surge de saborear la vida –esa es la verdadera meditación.

Glosario

maya: Ilusión.

nama: Nombre; canto devocional del (los) nombre (s) de Dios o del Guru.

japa: Repetición de mantras, o del (los) nombre (s) de Dios o del Guru.

sadhana: Práctica espiritual.

Sai Baba: (?- 1918) Shirdi Sai Baba es uno de los santos más universalmente amados y venerados en la India moderna. Vivió en Shirdi, un pueblo del estado de Maharashtra, en el centro de la India, durante unos sesenta años. Es el Satguru de Sri Babuji (Guruji).

satsang: Encuentro de grupo con Guruji donde responde a preguntas. Estar en compañía de la Verdad, o bien con alguien que ha realizado la Verdad.

shunya: Vacío.



Voz de Guruji

